



9,212

SCAND
9,212
Supp

Hvorledes skaffes god, daglig Kost for den billigste Pris?

Af

Soph. Torup og J. Christmas-Dirckinck-Holmfeld.

Med et Forord af Professor PANUM.

Andet gjennemsete Oplag.

Kjøbenhavn.
H. HAGERUPS FORLAG.
1885.

9.212

Hvorledes skaffes god, daglig Kost for den billigste Pris?

Af

Soph. Torup og J. Christmas-Dirckinck-Holmfeld.

Med et Forord af Professor Panum.

Andet gjennemsete Oplag.

Kjøbenhavn.
H. Hagerups Forlag.
1885.

Triers Bogtrykkeri (H. J. Schou). Kjøbenhavn.

Forord.

Efterfølgende Forsøg paa en almenfattelig Fremstilling af Hovedsætningerne for en fornuftmæssig Ernæring er oprindelig fremkommet som en Række Foredrag over Sundhedslære, holdte for Kjøbenhavns Arbejdere.

At det nu foreligger trykt, skyldes dels det ofte udtalte Ønske fra vore Tilhøreres Side om en trykt Fremstilling af Emnet, dels vor Overbevisning om Vigtigheden, ja Nødvendigheden af, at Kundskaben til disse Grundsætninger breder sig videre i Befolkningen og lidt efter lidt trænge ind i den almindelige Bevidsthed.

Hvorledes disse Regler praktisk føres ud i det daglige Liv, have vi søgt at vise ved en Række Exempler i Form af Spisetabeller (paa lignende Maade som dette er sket f. Ex. i Prof. Voits Afhandling: Ueber die Kost in den Volksküche).

Hr. Dr. Ringberg, der uafhængig af os havde paabegyndt et lignende Arbejde, deltager med os i Udgivelsen af denne Bog. For hans Hjælp ved det ingenlunde lette Arbejde at opstille og beregne passende Spisetabeller, skylde vi ham vor hjerteligste Tak.

Forfatterne.

Det er mig en Glæde paa det bedste at anbefale dette lille Bidrag til Udbredelse af den højst vigtige Kundskab om de for den daglige Kost mest anvendelige Fødemidlers Sammensætning, om deres forskjellige

Hovedbestanddeles særlige Betydning for det menneskelige Legemes Ernæring og om Forholdet imellem deres gangbare Pris og deres sande Værdi. Jeg vil ret ønske, at dette lille Skrift maa faa en stor Udbredning, og jeg er overbevist om, at de mindre heldigt stillede Medborgere og Medborgerinder, som ville følge den der givne Anvisning i deres Husholdninger, ville befinde sig vel derved. Dette Bidrag vil ogsaa kunne tjene til orienterende Vejledning for dem, som uden dyberegaaende fysiologiske Kundskaber skulle indrette en forsvarlig Kost for Arbejdsfolk eller for Fattighuse og Forpleiningsanstalter for Uformuende.

Kjøbenhavn, April 1885.

Dr. **P. L. Panum,**
Prof. i Fysiologi.

Uagtet det ganske sikkert med den stadigt stigende Oplysning i de sidste Aartier ogsaa i højere og højere Grad er gaaet op for Folket i sin Helhed, hvad vort Legeme i forskjellige Henseender fordrer, for at dets sunde Virksomhed, dets Arbejdsdygtighed og Velvære skal kunne bevares uskadt og usvækket gjennem den længst mulige Tid, og uagtet Forbedringer sigtende hertil mere og mere ere trængte ud i det praktiske Liv, saa har man dog hidtil i altfor høj Grad forsømt *én* Række af Hensyn, *én* Side af Sagen, og det en Side, som mere end nogen anden *danner den uundgaaelige og ubønhørlige Betingelse* for et sundt og kraftigt, virksomt og arbejdsomt Liv: *Spørgsmaalet om den for det menneskelige Legeme nødvendige Føde og dens hensigtsmæssige, mest passende og billigste Sammensætning.*

Og det er en Forsømmelse, en Mangel paa Omsigt i det daglige Liv, som er saa meget mere mærkværdig, som de skadelige Følger af en slet og utilstrækkelig Føde selv for en meget overfladigsk Betragtning strax synes at falde i Øjnene. Det er saaledes en almindelig anerkjendt Sag, at de engelske Arbejdere gjennemgaaende ere kraftige, muskuløse og dertil intelligente Folk, der med Lethed taale langvarigt og anstrengende Arbejde, medens de irske Arbejdere derimod i Almindelighed forene en svag og sygelig Legemsbygning med

en Mangel paa Friskhed og Forstaaelse, en gjennemgaaende Sløvhed og Træghed i Arbejde som i Tankegang. Og Grunden hertil – i det mindste den største og væsentligste — formenes at være den, at medens den engelske Arbejder i det Hele lever, og gjennem Generationer har levet, kraftigt og godt, saa er den irske Arbejder fra Slægt til Slægt bleven slet ernæret af en Føde, der indeholder utilstrækkeligt Næringsstof.

Og noget aldeles lignende berettes om de kinesiske Arbejdere overfor de japanesiske. „Japaneserne", siger en bekjendt Rejsende i disse Egne, „have ikke Kinesernes kraftige Legemsbygning; det ringe Brystomfang, den lidet udviklede Muskulatur, alt viser en fremtrædende legemlig Svaghed." Forskjellen er slaaende og den synes at finde en tilstrækkelig Forklaring i Ernæringsforholdene. Thi medens Kineserne daglig foruden Ris tillige nyde Flæsk eller Kjød, i Kystprovinserne ogsaa Fisk, og herved opnaa en i det mindste nogenlunde tilstrækkelig Næring, saa lever den japanesiske Arbejder udelukkende af Ris, Bønner og Grøntsager, en Føde, der selv om den optages i betydelig Mængde, ikke i Længden er i Stand til at ernære et Menneske paa en tilfredsstillende Maade.

I stor Mængde kunde disse Exempler samles sammen fra alle Lande. For endnu blot at tage nogle af de mest i Øjne faldende her fra Evropa, saa er det en sørgelig Kjendsgjerning, at de italienske Markarbejdere i Posletten, der leve meget slet, næsten udelukkende af Ris, i Hobetal gaa til Grunde i en altfor tidlig Alder af almindelige Svækkelsestilstande og Ernæringssygdomme, og de samme Ulykker hærjer Kastilliens fattige Befolkning, hvis Ernæring ligeledes er slet og utilstrækkelig; men intet Steds maaske viser denne Ernæringens Indflydelse paa Sundhed, Legemsbygning og Arbejdsydelse sig mere slaaende, end hvor Arbejdere af to forskjellige Nationer og ernærede paa forskjellig Maade, have arbejdet sammen: For nogle

Aar siden arbejdede saaledes engelske og franske Arbejdere sammen i et stort fransk Maskinværksted. I Begyndelsen iagttog man, at de engelske Arbejdere, der gjennemgaaende levede bedre end Franskmændene, ydede et langt betydeligere Arbejde end disse; men efter at man i nogen Tid havde givet alle samme Kost, viste det sig, at ogsaa Arbejdsydelsen blev fuldstændig ens for alle.

Det er da klart, at Ernæringen udøver en mægtig Indflydelse paa Legemets Udvikling og Kræfter og derigjennem paa vor Arbeidsevne; men ikke nok hermed! ikke alene den rent *legemlige Arbejdskraft og Udholdenhed* er afhængig af Ernæringsvilkaarene; men ogsaa *Aandens Arbejde; thi Tankens og Viljens Virksomhed lammes, og Energien sløves* under Mangelen paa tilstrækkelig og passende Føde: og lidt efter lidt udvikler der sig almindelige Svækkelsestilstande paa Legeme og Sjæl, Svækkelsestilstande, der paa den ene Side umuliggjøre kraftigt Arbejde og paa den anden Side gjøre Mennesket til et let Bytte for skadelige Indvirkninger, smitsomme Sygdomme og sygelige Processer, der som Tarmlidelser, som Skørbug og den engelske Syge ere den utilstrækkelige og uhensigtsmæssige Ernærings sikre Følgesvende.

Kort sagt: *den hensigtsmæssige og tilstrækkelige Ernæring betinger Bevarelsen og Udnytningen af den aandelige og legemlige Friskhed og Kraft, der atter betinger vor Arbejdsevne og Arbejdsdygtighed. En uhensigtsmæssig og utilstrækkelig Ernæring vil fylde Staten med slette Arbejdere og Hospitalerne med syge.*

Men uagtet dette er saa, ser man kun altfor ofte, og det gjennem alle Klasser af Befolkningen, at de simpleste Regler for en fornuftmæssig Ernæring tilsidesættes, dels paa Grund af Uvidenhed om de simpleste Kjendsgjerninger, der skulde lede Valget af den bedste, mest hensigtssvarende Føde, dels paa Grund af den, til Trods for sin Taabelighed, desværre saa almindelig

udbredte Vildfarelse, at en Besparelse i Udgifterne til den *nødvendige* Føde repræsenterer en virkelig økonomisk Fordel. Dette er langtfra rigtigt! *En slet Ernæring er altid en slet Økonomi;* thi hvad der spares i Udgift sættes ganske sikkert til i Arbejdslyst og Arbejdsevne; Kræfterne tage af, Arbejdet vil ikke gaa let fra Haanden, og Arbejdet — bliver daarligere betalt! Og omvendt: koster f. Ex. den engelske Arbejders bedre, navnlig mere kjødrige Kost ham end lidt mere, saa indvinder han det let igjen, idet han netop derved opnaar en høiere Arbejdsløn. Vort Legeme er nemlig som en Maskine; den kan være bedre eller slettere forarbejdet, men hvor god den end er, vil den aldrig kunne give et større Kraftudbytte end den Kraftmængde, der nedlægges i den: Spares der paa Kullene under Kjedelen, saa opnaar Dampen ikke den fornødne Spænding, og Maskinens Kraft og Arbejdsudbytte formindskes.

Intet Menneske kan under en slet Ernæring vedligeholde sin Arbejdskraft. Alle Fortællinger om enkelte Mennesker eller hele Folkeslag, der til Trods for en utilstrækkelig Ernæring dog skulde have holdt sig arbejdsdygtige og usvækkede, have derfor ogsaa ved nøjere Undersøgelser vist sig at være Fabler. Kineserne leve ikke alene af lidt Ris, og de bayerske Skovarbejdere og italienske Teglværksarbejdere ikke, som man har sagt, alene af lidt Mel og Fedt. Hvad der her ofte har ledet paa Vildspor, er den Omstændighed, at en stor Del af disse haardføre Folk ganske vist leve utrolig billigt, saa billigt, at man har vanskeligt ved at forstaa, at de for den Pris kunne skaffe sig den tilstrækkelige Føde. Men netop dette er Sagen: *det at leve billigt og at leve slet er ingenlunde det samme; lykkeligvis er det muligt ved Nøjsomhed og Eftertanke at forskaffe sig tilstrækkelig og god Næring for en saa billig Pris, som Arbejderen i Gjennemsnit kan anvende herpaa!* Og dog ser man — kun altfor ofte —, at der

selv for Summer, der i Virkeligheden ved en fornuftig Anvendelse ere tilstrækkelige til dermed at fyldestgjøre Fordringerne til god og rigelig Føde, kun opnaas en utilstrækkelig og slet Ernæring.

Men den første Betingelse, for at dette ændres, er at alle indse dette; *at alle lære, hvad der fordres, for at en Føde skal kunne betegnes som hensigtsmæssig og tilstrækkelig, og lære, hvorledes dette opnaas paa den billigst mulige Maade.* Videnskaben har klaret Spørgsmaalet, i det mindste med Hensyn til det store og væsentlige. Dens Resultater ligge færdige og vente kun paa at blive førte ud i Livet og trænge ind i den almindelige Bevidsthed for at forhindre en Mængde Fejltagelser, som daglig begaas, og afværge nogle af de Ulykker, som derved foraarsages.

Vort første og naturligste Spørgsmaal er da: *hvad forlanges og hvormeget forlanges, for at man skal kunne betegne en Kost som passende og tilstrækkelig?*

Intet synes for det daglige Livs Behov lettere at besvare! Synes ikke Sult og Mæthedsfornemmelsen fra Naturens Haand netop indrettet for Besvarelsen, og hele Spørgsmaalet derved paa den simpleste Maade bragt ud af Verden!

Det er imidlertid langt fra Tilfældet! Hvor langt fra det er, hvor upaalidelig og ubrugelig denne Maalestok viser sig at være, ses allerede deraf, at selv den mest levende Sultfornemmelse fuldstændig kan stilles ved en Dosis Opium, der dog aldeles ikke indeholder nogen Næring. Og i hvor høj Grad en tilvant Ernæringsmaade og lignende, Sagen selv uvedkommende, Forhold har Indflydelse herpaa kan blandt andet ses deraf, at en irsk Landarbejder, der fortærer 10 Pd. Kartofler (en Føde, der uagtet sin uhyre Masse langt fra indeholder en tilstrækkelig Næring), vil føle sig mæt og tilfredsstillet, uagtet han i Virkeligheden er meget

slet næret, hvad hans svage, modstandsløse Legemsbygning noksom viser. Ja, hvad endnu mærkeligere er: han vil efter sin egen Mening ikke blive rigtig mæt af en Kost, der udgjør en mindre Masse, selv om den indeholder langt mere og virkelig tilstrækkelig Næring.

Og ikke bedre gaar det med en anden i det daglige Liv almindelig brugt Maalestok for den tilstrækkelige Ernæring: med *Legemsvægten.* Ved bestemte Ernæringsmethoder afsættes nemlig store Mængder Vand i Legemets Væv. Legemsvægten forøges selvfølgelig herved, uden at Legemets væsentlige Bestanddele derfor behøve at forøges; ja, det synes endog som om Legemets Modstandskraft mod sygelige Indvirkninger ved denne Vævenes Vandholdighed formindskes.

Vi maa altsaa vende os andet Steds hen for at faa et paalideligt Maal for hvad vort Legeme daglig forlanger, og for at vinde et tilforladeligt Overslag over dets nødvendige Indtægter.

Med dets Optagen af Næringsstoffer, med dets Produktion af Arbejde, Varme og nye Legemsbestanddele, med dets Udskilning af Affaldsstoffer ligner vort Legemes Livsvirksomhed fuldstændig en industriel Forretning, en Fabriksvirksomhed i det smaa. Og ligesom nu Indtægterne i enhver Forretning i det mindste maa dække Udgifterne, dersom Forretningen da ikke skal spille Fallit efter kortere eller længere Tids Forløb, saaledes maa *Legemets Indtægter* — Næringsmidlerne — *i det mindste kunne dække Legemets Udgifter,* hvis dets sunde Livsvirksomhed ikke skal lide derunder, hæmmes og svækkes og selve Livet endog gaa til Grunde, og hvis Legemets Grundkapital af Knogler, Muskler, Nerver, Fedt o. s. v. skal kunne bevares ubeskaaren gjennem Tiderne.

Det eneste sikre Maal for hvor store Legemets Indtægter skulle være, faa vi derfor ved at undersøge og

bestemme Legemets uundgaaelige Udgifter. Og som den for et Menneske passende og tilstrækkelige Føde maa da betegnes en saadan Blanding af Næringsmidler, som, for den udvoxede Organismes Vedkommende, formaar at **erstatte det daglige Stoftab,** *for Barnets tillige at afgive et Overskud til Grundkapitalens* **Forøgelse** — *til Væxten.*

Den Føde, Legemet optager, omdannes paa den lange Vej gjennem Legemets Fordøjelses- og Opsugningsapparat ved en overordentlig Mængde sammensatte og indviklede Processer lidt efter lidt til Stoffer, der optages i Legemets Næringsvædske, i Blodet. Ved Maskinens ypperlige Transportindretning: Hjærtets regelmæssige Pumpeslag, føres Næringsstofferne derpaa gjennem Aarernes uendelig fine og forgrenede Net omkring til alle Legemets enkelte Organer, Arnestederne for Livsvirksomheden; — alle Steder afsættende nye Bestanddele til Erstatning for de gamle og forbrugte og frembringende Varme. Denne Varme, der vedblivende vedligeholder en Legemstemperatur paa lidt over 37° C. frembringes ved Omdannelsesprocesser, der i et og alt ligne Kullenes Forbrænding under Kjedlen eller snarere den langsomme og flammeløse Varmeudvikling, der bringer Høet til at blive varmt i Stakken og Bomulden i Skibslasten. Lidt efter lidt forbruges saa Næringsstofferne som Kullene under Kjedlen. De luftformede Forbrændingsprodukter gaa ligesom Røgen gjennem Skorstenen bort gjennem Lunger og Hud i den udaandede Luft, og de forbrugte Stoffer, der kunne sammenlignes med Asken, blive tilbage for gjennem Tarmindhold og Urin at udføres fra Legemet.

Det er altsaa disse *Legemets Udgifter,* hvis Beskaffenhed og Mængde vi skulle undersøge og bestemme.

Give vi os til Arbejdet, saa se vi snart, at om de

end ved første Blik synes forskjellige og uensartede, saa bestaa de dog alle af ganske faa simple Grundstoffer, foruden *Mineralstoffer* nemlig (blandt hvilke det almindelige Kjøkkensalt findes i størst Mængde) af *Kul* og 3 Luftarter: *Kvælstof*, *Ilt* og *Brint*, af hvilke de to første udgjøre Hovedbestanddelene af den Luft, hvori vi leve og aande. Der vil i de, af en *jævnt stærkt arbejdende Mand, der vejer 120—140 Pund, i et Døgn udskilte Luftarter, Urin og Excrementer gjennemsnitlig findes følgende Mængdeforhold:*

6 Pd. Vand, 3$^{1}/_{5}$ Kvint Kvælstof, 64 Kv. Kulstof, 6 Kv. Mineralstoffer.

Dette Tab skal altsaa søges erstattet. Og vi søge de Stoffer, der ere i Stand hertil. Af disse maa selvfølgelig først og fremmest fordres, at de *skulle indeholde de Grundstoffer, hvis Tab de skulle erstatte Legemet;* men for det andet — og hvad der er lige saa vigtigt — at de *ere af en saadan Beskaffenhed og bydes Legemet i en saadan Form, at dette er i Stand til at optage dem og omdanne dem* efter dets forskjellige Formaal — med andre Ord fordøje og opsuge dem.

Den første Betingelse opfyldes af saare mange Stoffer; men netop ved den sidste Betingelse udelukkes en stor Mængde, som ganske vist indeholde de søgte Bestanddele, men som Legemet aldeles ikke er i Stand til at fordøje og omdanne; og tilbage bliver af Stoffer, der opfylde begge Betingelser, væsentlig tre — rigtignok meget omfattende — Grupper, nemlig *1) Æggehvidestofferne, 2) Fedtarterne* og *3) Melstoffet* og *Sukkeret* i dets forskjellige Former.

Æggehvidestofferne findes i saa godt som alle dyriske og den største Del af de fra Planteriget hentede Næringsmidler; de udgjøre saaledes den langt overvejende Hovedbestanddel af magert Kjød (saavel af Pattedyr som af Fugle og Fisk), af Blod og af Æg; de ere en meget væsentlig Bestanddel af Mælken,

findes desuden i Ærter og Bønner og i større eller mindre Mængde i alle Kornsorter. De findes under forskjellige Former, men alle Steder dog i alle væsentlige Egenskaber stemmende overens med den almindelige Hønseæggehvide (den Repræsentant, hvorefter hele Gruppen har faaet Navn) og de ere altid sammensatte paa næsten samme Maade, nemlig af *Kulstof* (c. 52 pCt.), *Kvælstof* (c. 15 pCt.), *Ilt* og *Brint.*

Fedtarterne, for hvilken Gruppe det almindelige Svinefedt, Smør, Talg o. s. v. ere vel bekjendte Repræsentanter, forekomme ligeledes saavel i Dyreriget (Smør, Fedt) som i Planteriget (Olivenolie, Palmeolie). I Modsætning til Æggehvidestofferne vise de sig ved den kemiske Analyse *ikke at indeholde Kvælstof*, men kun *Kulstof* (henved 79 pCt.), *Ilt* og *Brint.*

Melstoffet endelig — til hvilket det tilsyneladende derfra saa forskjellige, men i Sammensætningen dermed ganske overensstemmende *Sukker* slutter sig, — findes næsten kun i Planteriget og danner den største og aller vigtigste Bestanddel af vore hjemlige Kornsorter, Ris og Majs; Kartofler og en stor Mængde andre Rodfrugter. Ligesom Fedtarterne indeholder Melstoffet og Sukkeret aldeles *intet Kvælstof*, men kun *Kulstof* (44—47 pCt.), *Ilt* og *Brint.*

Skulle vi da med disse Næringsstoffer dække Legemets daglige Udgifter, saa er det for det første indlysende, at da *Æggehvidestofferne* alene indeholde *alle* de efterspurgte Stoffer, saavel Kulstof som Kvælstof, saa vil en passende Mængde af disse i og for sig være i Stand hertil; men det vil ogsaa være klart, at hvis de 64 Kvint Kulstofudgift skulle dækkes med dem alene, saa fordres hertil over 1 Pd. rent Æggehvidestof — en Mængde, der vilde svare til over 5 Pd. magert Oxekjød. Allerede rent økonomisk set vilde det være i høj Grad ufornuftigt og ufordelagtigt at spise 5 Pd. Kjød daglig: men værre er, at de allerfleste

Mennesker aldeles ikke vilde være i Stand til at fordøje en saadan Mængde Kjød, saa at en stor Mængde Mennesker ved udelukkende Kjød- eller anden Æggehvidestofnæring, vilde hjemfalde til en langsom men sikker Hungersdød.

Og lige saa sikkert, men meget hurtigere vilde det samme Resultat fremkomme ved *en udelukkende Fedt- eller Melstofnæring.* Thi disse Næringsstoffer mangler jo ganske et af de Stoffer (Kvælstoffet), hvis Tab de skulle erstatte Legemet. Det maatte altsaa optage dette Stof som Laan af sin Grundkapital (Legemets Væv) og vilde ved denne stadige Laanen hurtig gaa til Grunde.

Men er hvert Næringsstof for sig alene saaledes ikke i Stand til at erstatte Legemets Udgifter og derved vedligeholde Livet, saa ere de desto lettere i Stand dertil derved, at de dele Arbejdet imellem sig: og hvad er da naturligere, end at Kvælstofudgiften dækkes af de kvælstofholdige Æggehvidestoffer, medens Resten af Kulstofudgiften dækkes af det stærkt kulstofholdige Fedt- og Melstof.

Regnestykket er da simpelt nok.

Til Dækning af $3^1/_5$ Kv. Kvælstof fordres 21 Kv. Æggehvidestof, hvori 11 Kv. Kulstof og $3^1/_5$ Kv. Kvælstof.

Til Rest af den samlede Udgift: 53 Kv. Kulstof.

Disse resterende 53 Kv. Kulstof kunne nu selvfølgelig dækkes enten med *Fedt alene* eller med *Melstof alene*; men atter her vilde, hvis man valgte en af disse Veje, den samme Ubehagelighed vende tilbage: der fordres for at dække en saa stor Kulstofudgift, optaget saa meget af et enkelt af disse Næringsstoffer, at Legemet enten aldeles ikke eller kun meget vanskeligt vilde være i Stand til at fordøje det. Og atter her gribe vi da til den Udvej at anvende begge Arter af Næringsstoffer, og altsaa *dække en Del af Udgiften med Fedt og den øvrige Del med Melstof.*

I hvilket Forhold disse to nu tages, er i og for sig

indenfor store Grænser ligegyldigt og varierer i det daglige Liv i Virkeligheden alt efter den Enkeltes eller hele Folkeslags forskjellige Smag og Sædvaner i Levemaade ikke lidet. Mere velhavende Folk pleje saaledes at spise mere Fedt, mindre velhavende mere af det billigere Melstof; Nordboerne i Reglen mere Fedt end Sydboerne og saa fremdeles: men efter en stor Række praktiske Erfaringer og navnlig fordi alt for store Mængder Melstof meget vanskelig fordøjes, bør man ved en fornuftmæssig Ernæring aldrig anvende mere end 1 Pd. Melstof til den daglige Ernæring og dække Resten af Kulstofudgiften med Fedt:

I 1 Pd. Melstof findes, som et lille Regnestykke efter de opgivne Tal let vil vise: 44 Kv. Kulstof. Fradrages dette faas:

Til Rest af Kulstofudgift: 9 Kv. Kulstof.

Til Dækning *heraf fordres* henved 12 Kv. Fedt. De til Dækning af det udskilte Vand og de udskilte Mineralstoffer fornødne Mængder af disse Stoffer findes for en Del i Næringsmidlerne dels kunne de jo meget let tilsættes til Maden ved Tiberedningen.

Vi staa ved Maalet. Sammensætte vi 'alt dette, da er Resultatet, *at der til Dækning af en jævnt stærkt arbejdende, middelstor Mands daglige Legemsudgifter fordres, og at den for ham nødvendige daglige Kost derfor bør indeholde henved* **21 Kv. Æggehvidestoffer, 12 Kv. Fedt, 100 Kv. Melstof, 6 Pd. Vand og 6 Kv. Mineralstoffer.**

Det følger af sig selv, at alle disse Tal ere Middeltal. *At alle Mennesker, store og smaa,* skulde behøve lige megen Føde, vilde være saa urimeligt, som at en lille Pony skulde behøve lige saa meget som en skotsk Bryggerhest, eller en Skjødehund som en Bulddog. Det større Legeme og navnlig den dertil svarende større Muskelmasse betinger et større Forbrug af Stoffer. *For en meget svært bygget, jævnt arbejdende Mand maa*

den daglig nødvendige Æggehvidestofmængde derfor sættes højere, til 25, ja 30 Kv.

Og nu den *stærkt arbejdende* Mand! At Arbejde giver Sult, er en Erfaring saa gammel som Verden; og Erfaringen er rigtig; men man troede tidligere og tror vistnok til Dels blandt Folk endnu, at den forøgede Næring, som derved krævedes, var en rigeligere Kjødkost. Det har imidlertid vist sig, at naar man undersøger en velvoxen Arbejders Stoftab for en Dag tilbragt i Hvile og dernæst for den følgende Dag under strængt Arbejde, saa findes Kvælstofudgiften saa godt som fuldstændig ens *medens Kulstofudgiften derimod paa Arbejdsdagen er steget betydeligt.* Da Kvælstofudgiften nu dækkes af Æggehvidestof, Kulstofudgiften derimod for største Delen af Fedt og Melstof, saa siger dette, *at medens en Mand under strængt Arbejde ikke behøver mere Æggehvidestof i sin Føde, saa fordres der derimod betydeligt mere Fedt og Melstof;* da det nu tillige, som vi før fremhævede, ikke var rigtigt og hensigtsmæssigt at anvende Melstof til den daglige Kost ud over det ene Pund, som allerede haves deri, saa følger igjen heraf, at *Forøgelsen af Kosten navnlig maa falde paa Fedtet,* der under disse Omstændigheder bør forøges til 25, ja ved meget strængt Arbejde indtil 50 Kvint for den daglige Ration. Det er altsaa saa langt fra at vi under stærkt Arbejde bør sørge for en forøget Kjødkost, at vi tvertimod først og fremmest maa sørge for en rigeligere Fedtmængde. Det vilde være saa meget mere urigtigt og uhensigtsmæssigt at gjøre det modsatte, som *Kjødet gjennemsnitlig er langt dyrere end Fedtet.*

For Mænd, *der aldeles ikke arbejde,* der som Følge heraf ikke nødvendigvis skulle vedligeholde Muskelmassen i den oprindelige kraftige og stadig arbejdsberedte Tilstand, vil det daglige Behov selvfølgelig vise sig at være noget mindre, men under 16 Kv. Æggehvidestof,

6 Kv. Fedt og 60 Kv. Melstof, bør der dog under ingen Omstændigheder findes i Føden.

Barnets Behov af Næringsstoffer endelig kan selvfølgelig ikke alene bestemmes af den daglige Udgift. Der fordres tillige optaget et Overskud til Forøgelse af Grundkapitalen, og derfor naturligvis forskjelligt i de forskjellige Aldere, alt efter Væxtens Hurtighed, men man kan i Gjennemsnit regne, at for Børn *paa 6—9 Aar* bør Kosten mindst indeholde

12 Kv. Æggehvide, 4 Kv. Fedt og 42 Kv. Melstof, — og for Børn paa 9—15 Aar:

14 Kv. Æggehvide, 7 Kv. Fedt og 50 Kv. Melstof,

Ihvorvel de her givne Tal betegne den Kost, som man anser for at være den hensigtsmæssigste og mest passende for Voxne (Mænd og Kvinder), baade arbejdende og ikke arbejdende og for Børn, og den, hvorunder Mennesket vil befinde sig bedst — den gyldne Middelvej kort sagt — saa er der selvfølgelig dog intet i Vejen for, at man, naar Omstændighederne tillade det, kan optage større Mængder af Føde; idet man dog altid maa erindre, at udover visse Grænser *formaar Legemet overhovedet ikke at fordøie Næringsmidlerne;* Grænser, der selvfølgelig ere overordentlig forskjellige, ikke alene efter de forskjellige Menneskers Bygning, men ogsaa efter den *Maade, hvorpaa Sønderdelingen og Tilberedningen af Næringsmidlerne er foregaaet.* Udover 110—120 Kv. Melstof (i forskjellige Næringsmidler) eller 58 Kv. Æggehvidestof (som Kjød eller Æg, svarende til 280 Kvint magert Kjød) vil næppe blive fordøjet, og Optagelsen af større Mængder vil som Følge heraf være fuldstændig nytteløs.

Men ere Legemets Indtægter med dette Forbehold og indenfor disse Grænser større end dets daglige Udgifter, saa er dette saa meget desto bedre. Thi vort Legeme er en dygtig Økonom, der langt fra at bortødsle Overskudet, tværtimod anvender det paa

den for hele Organismen bedste Maade. En Del henlægges til et Reservefond, der som et Fedtlag tjener til at bøde paa daarlige Tiders utilstrækkelige Indtægter, en Del anvendes til en Forøgelse af Muskelmassen — d. v. s. til Anlæg af nye Arbejdsmaskiner, hvis Drift giver et forøget Arbejdsudbytte og Indtægt.

Blive derimod Indtægterne formindskede, saa at de ikke ere tilstrækkelige til Dækning af Udgifterne eller ophøre de endog ganske, saa griber Organismen først til sin opsparede Reservefond; men slipper ved fortsat Mangel ogsaa denne op, saa nødes den til helt og holdent at dække Udgifterne ved at tage op af sin Grundkapital. Den nødes til at anvende sine egne Legemsbestanddele, sit eget Kjød og Blod, til Dækning af de ubønhørligt tilbagevendende Udgifter og til at vedligeholde Livet. Den er stillet som Forsvarerne af en belejret udhungret By, i hvilken man af Mangel paa Føde er bleven nødet til Menneskeæderi, og i hvilken en Del af Forsvarerne daglig maa offres for at opretholde Livet og Evnen til Forsvar hos de øvrige.

Dette medfører en dobbelt Ulykke og Fare. For det første vil Legemet paa Grund af den slette Ernæring være meget lidet arbejdsdygtig; men dernæst er jo Ulykken, at det er selve Musklerne — selve Arbejdsredskaberne, de, ved hvis Hjælp Føden skal tjenes, der lidt efter lidt gaar til Grunde. Gjenoprettelsen af det tabte — af Legemets gamle Arbejdsevne og Kraft — bliver herved dobbelt vanskelig.

Det maa derfor være os magtpaaliggende ved en passende og regelmæssig daglig Tilførsel at forhindre, at Legemet forbruger nogle af de Stoffer, som danne uundværlige Led i hele Maskineriets jævne og sikre Gang.

Igjennem Tiderne har nu Mennesket med denne Naturens eller Instinktets Evne til at finde det rigtige, netop hvad det behøver, denne Evne, der egentlig betyder de gjennem Slægter ophobede Erfaringer om, hvad der tjener ham bedst, samlet sammen fra Jord og Hav, fra Dyre- og Planteverdenen en Mængde forskjellige *Levnetsmidler* — forskjellig efter de forskjellige Jordstrøg, der har frembragt dem, forskjellige efter de forskjellige Folkeslags Smag og Behag, Sædvaner og Fordomme. *Men alle indeholde de* i større eller mindre Mængde — saaledes som den kemiske Undersøgelse nu viser, — foruden Vand og ufordøjelige Stoffer af forskjellig Art *netop et eller flere af de Stoffer, der — som vi ovenfor have set — høre til Menneskets Livsbetingelser: Æggehvidestof, Fedt og Melstof.*

Levnetsmidlerne hentede fra Dyreriget: Kjød, Æg, Mælken og alle dens Produkter, Blod o. s. v. indeholde især de to første Grupper af Stoffer: Æggehvidestof og Fedt, og det i Former, der overordentlig let fordøjes og optages af Legemet, saaledes, at gjennemsnitlig 96 % af den nydte Stofmængde kommer Legemet til gode. De have som Følge heraf til alle Tider udgjort en meget væsentlig Del af Menneskets Næring, og det var i høj Grad ønskeligt, om de stadigt og for alle udgjorde en passende Del af den daglige Kost. De have dog en mindre heldig Egenskab: den at være temmelig dyre! dog danner *Mælken (især den skummede) og dens Produkter: Ost og Kjærnemælk* Undtagelser, og det kan derfor ikke noksom tilraades at anvende disse som ypperlige og *billige* Næringsmidler i saa stor Udstrækning som mulig i den daglige Kost. Imidlertid er Mælkens Anvendelse ved dens Form jo en Del indskrænket, og man har derfor søgt ad andre Veje at forskaffe den i økonomisk Henseende slet stillede Del af Befolkningen dyrisk Æggehvidestof saa billigt som muligt. Man har gjort talrige og energiske Forsøg paa at gjøre Sydamerikas og Australiens Kjød-

forraad tilgjængelig for Evropa. Men mærkværdig nok har man meget ofte glemt, at vi selv have en Æggehvidestofkilde, som enten aldeles ikke eller kun i ringe Udstrækning bliver benyttet: Blodet nemlig. Paa Grund af en latterlig Fordom lader man nemlig her, som de fleste større Stæder i Evropa, det *ved Slagtningen udtømte Blod gaa til Spilde* (i det aller højeste anvendes en lille Del af Svineblodet til Blodpølser), og paa denne Maade kastes bogstavelig talt i Rendestenen en uhyre Mængde Næringsstof, *der i Godhed og Næringsværdi fuldstændigt staar ved Siden af det ferske Kjød.* Efter Prof. *Panums* Beregning beløber den paa denne Maade udtømte og spildte Mængde Blod alene for de i Danmark slagtede Dyr sig til omtr. 14 Milloner Pund aarlig. Da nu 1 Pund Blod i Næringsværdi i Virkeligheden næsten svarer til 1 Pund magert Kjød, *saa undlade vi altsaa paa denne Maade som Næring aarlig at benytte 14 Millioner Pund fersk Kjød.* Og det alene paa Grund af Uvidenhed og Fordomme! Men naar Tusinder Aar ud og Aar ind lide Mangel, saa har man ikke Raad til at holde saa kostbare Fordomme; Fordomme, der ere saa meget mere latterlige, som man jo overalt og uden Væmmelse nyder Svineblod som Blodpølser, ja endog betragter dette som en meget velsmagende Føde.

Blodets Tilberedning som Blodpølser vilde baade være for dyr og for ensformig i Længden; men *man kan overordenlig let udvinde alle de væsentlige og nærende Bestanddele, Æggehvidestofferne, deraf og da anvende disse paa samme Maade som fersk Kjød til de forskjellige Retter, hvortil dette anvendes.**)

---

*) Den mest hensigtsmæssige Tilberedningsmethode er følgende af Prof. Panum angivne: Blodet opfanges umiddelbart fra Aaren af Dyret, der slagtes, i en Spand eller Krukke og pidskes strax med et Sæberis eller Æggepidsker vedholdende i 3–4 Minutter, indtil Riset hænger fuldt af en trævlet, traadagtig, sejg Masse. Det hældes

Levnetsmidlerne hentede fra Planteriget: Ærter, Bønner, Majs, Ris og de øvrige Kornsorter samt disses Produkter Gryn, Mel og Brød; fremdeles Rodfrugter: Kartofler, Roer og mange andre, ere sikkert de paa Jorden mest benyttede Næringsmidler og udgjøre for mange Folkeslag den allerstørste og allervæsentligste Del af den daglige Føde. Ved deres tidt meget betydelige Indhold af Næringsstoffer: Æggehvide- og Melstof eller Sukker (de indeholde gjennemgaaende kun meget lidt Fedt) og paa Grund af deres Billighed fortjene de ogsaa at spille en betydelig Rolle; *vel at mærke, naar de paa en passende Maade blandes med dyriske Næringsmidler. En udelukkende Ernæring ved Plantestoffer* (Vegetarianisme) maa under alle Omstændigheder anses for et betydeligt Misgreb, der i sine

---

derpaa, uden at sies, i en Gryde og fortyndes med 4—5 Gange saa meget Vand, hvorpaa det bringes i Kog. Under Kogningen tilsættes lidt efter lidt, forsigtigt og under stadig Omrøring smaa Mængder fortyndet Husholdnings-eddike (man kan anvende Eddike fortyndet med 3—4 Gange saa meget Vand). Der vil da hurtigt vise sig et stærkt fnugget brunligt Bundfald; naar dette fuldstændig har udskilt sig, og den Vædske, hvori Fnuggene flyde, er fuldstændig klar, tages Gryden af Ilden og Bundfaldet frasies gjennem et Stykke Lærred, hvorhos saa meget som muligt af Vandet fratrykkes. Dette Bundfald bestaar saa godt som udelukkende af Æggehvidestoffer og kan anvendes aldeles paa samme Maade som hakket Kjød: saaledes sammenhakket med Fedt, Mel, Salt og passende Kryderier til Frikadeller; eller sammen med Fedt (eller Flæsk), Mel og Kryderier til fyldt Hvidkaalshoved, sammen med Gryn, Fedt og Kryderier til Budding el. lign., til Boller, til Suppe og mange andre Retter, som enhver Husmoder let vil kunne sammensætte.

Med Hensyn til den Mængde Blod, der skal tages i Arbejde, kan bemærkes, at da 1 Pot Blod indeholder omtr. 35 Kvint Æggehvidestof, og denne Mængde omtrent svarer til den i $1\frac{3}{4}$ Pd. magert Oxekjød værende, saa kan i de Tilfælde, hvor man ellers vilde have anvendt $1\frac{3}{4}$ Pd. magert hakket Kjød, tages 1 Pot Blod.

Følger kan blive overordentllg skæbnesvangert. Og det af følgende Grunde: Plantenæringsstofferne og særlig gjælder dette Æggehvidestofferne ere ikke saa let og ikke saa fuldstændig fordøjelige. En Mand, hvis Fordøjelsesapparat er i udmærket Stand, formaar saaledes kun at optage 4/5 af det Æggehvidestof, der findes i *Hvedebrød* og *Ris*, af det i *afskallede Ærter* og *Hvedemel* kun 3/4, ja af det i *Kartofler — grovt Rugbrød — ikke afskallede Ærter* og *Linser* endog kun omkring 2/3. Med andre Ord: for ved *Anvendelse af Ærter virkelig at faa optaget i Blodet de dagligt nødvendige 21 Kv. fordøjelig Æggehvide maa man nyde en saadan Mængde, at deri indeholdes 28 Kv. De 7 Kv. gaa ufordøjede bort.*

Hvad der vindes ved Prisbilligheden, gaar for en Del i det mindste tabt ved at der, paa Grund af dette Forhold, maa fortæres større Mængder for at opnaa samme Resultat. Men hvad endnu værre er: netop disse store Mængder ville meget let give Anledning til en Overbebyrdelse af Tarmen og Fordøjelsesapparatet i det Hele, hvad der igjen meget let vil føre til Fordøjelsessygdomme og almindelige Ernæringslidelser. Ved *udelukkende* Plantenæring vil dette for de aller fleste Menneskers Vedkommende uundgaaeligt blive Tilfældet. Den første Betingelse for at kunne være Vegetarianer er at have en stærk Mave!

Man vil nu forstaa, hvorfor Irlænderen, der næsten udelukkende lever af Kartofler, er saa slet ernæret; thi selv om han daglig fortærer den uhyre Masse 10 Pd., hvad der sikkert for de færreste Mennesker er muligt, saa erholder han dog heri kun 18 Kv. Æggehvide, hvoraf igjen kun 2/3 eller 12 Kvint kommer Legemet tilgode, medens dette dog daglig behøver mindst 21 Kvint. Heller ikke med Rugbrød alene vil noget Menneske i Længden kunne holde Livet vedlige; der fordres nemlig til Dækning af Æggehvidestofferne omtr. 4 Pd. daglig, en Mængde, som ikke ét

Menneske blandt Hundrede vil være i Stand til at fortære paa en Dag, endsige vedblive dermed.

Men er saaledes end den udelukkende Benyttelse af Plantelevnetsmidler ikke blot skadelig, men i Længden fuldstændig ødelæggende, saa er dermed dog selvfølgelig ikke sagt, at man skal søge at udelukke dem saa meget som muligt og endnu mindre, at man helt bør undgaa dem. Den gamle Antagelse, at det kun er de dyriske Fødemidler, der nære, er kun en Fabel. *Opgaven for en fornuftig Ernæring maa være at sammensætte Føden ved en passende Blanding af begge Rigers Produkter.*

For efter de nu udviklede Regler at kunne sammensætte en tilstrækkelig og fornuftig Kost, mangler vi kun ét: Kjendskab til vore Fødemidlers kemiske Sammensætning, og navnlig Kjendskab til de Mængdeforhold, hvori Æggehvidestof, Fedt og Melstof (Sukker) findes i de forskjellige i det daglige Liv anvendte Levnetsmidler. Oplysning herom findes i nedenstaaende Tabeller. Alle Angivelser ere procentlige, saaledes at der i hvert 100 Kvint af de enkelte i første Rubrik anførte Fødemidler, indeholdes de i de øvrige Rubrikker angivne Antal Kvint af henholdsvis Æggehvidestof, Fedt og Melstof (el. Sukker). Prisen er angivet pr. Pund (Pot) i Ører.

Dyriske Næringsmidler.	Æggehvide.	Fedt.	Sukker.	Vand.	Pris pr. Pd.
middelfedt Oxekjød	20	5		72	60
middelf. Kalvekjød	19	6		74	55
Fedt Svinekjød . .	15	37		47	45
Blod	17	1/5		80	10
Hjærte	18	8		73	25
Lunge	15½	2½		80	20
Lever	20	4		75	25

Dyriske Næringsmidler.	Æggehvide.	Fedt.	Sukker.	Vand.	Pris pr. Pd.
Saltet Flæsk	10	77		9	45
Æg	13	11		74	pr.Stk.6
Svinefedt	1/10	99		1/2	45
Oxetalg	1/2	98		1	40
Nymalket Komælk	3 1/2	3 1/2	5	87 1/2	8
Skummet Komælk .	3 1/2	1/2	5	90 1/2	3 1/2
Kjærnemælk	4	1	4	90	4
Fløde	3 1/2	25	3 1/2	65	50
Smør	1/2	83	1/2	14	110
Mager Ost	35	11	3 1/2		30
Torsk	15	1/10		83	30
Klipfisk	31	1/2		47	30

Plantenæringsmidl.	Æggehvide.	Fedt.	Sukker.	Vand.	Pris pr. Pd.
Ærter . . , ...	23	2	53	14	25
Ris	8	1	76	13	40
Hvedemel	11	1	74	13	14
Byggryn (og Mel) .	11	1 1/2	74	14	16
Havregryn (og Mel)	14 1/2	6	65	10	25
Grovt Hvedebrød .	7	1/2	51	40	16
Rugbrød	5	1/2	44	46	7
Sigtebrød	8	1/2	50	40	14
Kartofler	2		21	75	3 1/3

Ved Hjælp af disse Tabeller bliver Ordningen af den daglige Kost let og simpel, og den Methode, hvorefter man skal gaa frem, følgende: Efter at have udvalgt de Næringsmidler, som man netop den Dag vil benytte, beregnes af de i Tabellerne givne Tal de Mængder, der af hvert enkelt ere nødvendige, for at Summen af det i dem indeholdte Æggehvide, Fedt og Melstof skal udgjøre de fornødne 21 Kv. Æggehvide, 12 Kv. Fedt og 100 Kv. Melstof (og Sukker) for hver voxen Mand. Den praktiske Udførelse heraf er vist i *Spisetabellerne*.

Med Hensyn til selve Valget af de enkelte Fødemidler have vi alt fremhævet, at den fornuftigt sammensatte Kost maa tilvejebringes ved en Blanding af dyriske Fødemidler og Plantefødemidler, og at man bør benytte de Næringsmidler, der indeholde mest virkeligt Næringsstof og færrest ufordøjelige eller for Ernæringen værdiløse Bestanddele, for saa lidt som muligt at besvære Fordøjelsesapparatet. Men til alle disse Hensyn i Valget kommer der endnu ét, som ikke selve Ernæringen men som Livet foreskriver, og ét, som for den allerstørste Del af Befolkningen er af overvejende og afgjørende Betydning, og det er Hensynet til *Prisen*. Det er da nødvendigt, naar Talen skal være om en *Folkeernæring*, at drage denne Stormagt med ind i Beregningen, og idet vi gaa over til den anden Del af vor Opgave, den nemlig at sammensætte den *billigst mulige* Kost, der dog indeholder de nødvendige Mængder Næringsstof, skulle vi i det følgende søge Løsningen af Spørgsmaalet: *hvilke Fødemidler er det fordelagtigst og mest økonomisk at benytte til Sammensætningen af den daglige Kost?*

Spørgsmaalets Besvarelse synes at ligge lige for. Paa Forhaand skulde man nemlig vente, at det bestemmende for et Fødemiddels Pris vilde være dets *Betydning for Ernæringen*, altsaa *dets Indhold af virkelige Næringsstoffer* (Æggehvide, Fedt o. s. v.), saaledes at jo større Mængder det indeholdt af disse, desto dyrere blev det betalt. Et Blik paa de foranstaaende Tabeller vil vise, hvor langt dette er fra Virkeligheden. Medens man saaledes for 60 Øre faar 100 Kv. Oxekjød, hvori der findes c. 20 Kv. Æggehvide og 5 Kv. Fedt, saa faar man for den samme Pengeværdi af skummet Mælk omtr. 8½ Pot (c. 17 Pund), hvori omtrent 60 Kv. Æggehvide, 8 Kv. Fedt og oven i Kjøbet 85 Kv. Sukker, det vil altsaa sige over dobbelt saa meget virkeligt Næringsstof som i Kjødet. Og, for at tage endnu et Exempel, medens man af Østers, der indeholder 89,7 %

Vand, 0,4 % Fedt, 5 % Æggehvide og 5 % sukkeragtigt Stof, for en Krone kun faar c. 1 Kv. Æggehvide, saa faar man af mager Ost 117 Kv. Æggehvide, altsaa alene af Æggehvide 100 Gange saa meget, ikke at tale om Fedt og Sukker. Det er da klart, at det *aldeles ikke er Fødemidlernes Indhold af virkelige Næringsstoffer, der har været det bestemmende for Priserne; at disse med andre Ord ikke udtrykke Næringsmidlernes Nytteværdi.*

Men hvad har da været det bestemmende?

Ligesom enhver anden Vares Pris væsentligst bestemmes af Forholdet mellem Størrelsen af Udbudet paa Markedet og Efterspørgslen efter Varen, saaledes afhænger et Fødemiddels gangbare Pris ogsaa af Forholdet mellem Udbuddet og Efterspørgslen.*) Efterspørgslen afhænger igjen her selvfølgelig for en Del af *Varens Nytteværdi*, d. e. dens Indhold af virkelige Næringsstoffer, men den bestemmes dog for den langt overvejende Del af dette vanskeligt bestemmelige, der med et Ord er Fødemidlets *Appetitlighed* og som i sig indbefatter: tiltalende Udseende — behagelig Lugt — Velsmag, ja paa hvilket endog de enkelte Folks ejendommelige Sædvaner og Skikke, ikke at tale om Moder og Fordomme, har en afgjørende Indflydelse. Netop disse uvæsentlige Egenskaber, der er Ernæringen i og for sig uvedkommende, betales ofte med urimelige Priser, medens andre Fødemidler, der i Virkeligheden indeholde langt mere Næringsstof, men hvis Smag ikke i samme Grad behager Lækkermundene, kan erholdes for en langt billigere Pris.

Der følger heraf, at de billige Næringsmidler langt fra altid er de sletteste, det vil sige dem, der med Hensyn til den sande Værdi for Ernæringen staar lavest. Og det er af denne Grund, at vi har kunnet

---

*) Deraf de bekjendte Prisstigninger paa Æg, paa Tider, hvor der ingen produceres, af Smør lige før Kælvningen o. s. v.

udtale den Sætning, at det at leve billigt heldigvis ikke er det samme som at leve slet. Vælge vi fornuftigt, er det muligt at sammensætte en tilstrækkelig Kost til en billig Pris, men det kommer da an paa *at vælge de Fødemidler, der i Forhold til deres Pris indeholder de største Mængder af virkelige Næringsstoffer og undgaa dem, der indeholder store Mængder for Ernæringen nytteløse, ufordøjelige Stoffer* (Sener, Ben, Plantetrevler, Vand).

Naar vi da ville forsøge at værdsætte Fødemidlerne ikke efter Smag og Behag, Vaner og Fordomme, men efter Nytteværdien, og naar vi ville skaffe os en Oversigt over, hvorvidt dette eller hint Fødemiddel økonomisk set er mest fordelagtigt at anvende, kan dette let ske derved, *at vi undersøger hvor meget virkeligt Næringsstof (Æggehvide, Fedt o. s. v.) vi erholde, naar vi af de forskjellige Fødemidler kjøber for lige stor Værdi f. Ex. for 1 Krone.* Det er dette, som den følgende Tabel viser:

For 1 Krone faaes:

af	Æggehvidestof.	Fedt.	Melstof eller Sukker.
	Kvint.	Kvint.	Kvint.
Middelfedt Oxekjød	33	8	
Kalvekjød	35	16	
Svinekjød (fedt)	33	82	
Blod	170	2	
Hjærte	72	32	
Lunge	77	12½	
Lever	80	16	
Flæsk (saltet)	22	171	
Svinefedt	⅕	220	
Oxetalg	1⅕	245½	
Smør	½	75	½
Æg	24	21	
Nymalket Mælk	44	44	62
Skummet Komælk	100	14	143
Kjærnemælk	100	25	100

af	Æggehvidestof.	Fedt.	Melstof eller Sukker.
	Kvint.	Kvint.	Kvint.
Fløde	7	50	7
Mager Ost	117	37	12
Fed Ost	62	72	5
Torsk	50	$^1/_3$	
Klipfisk	103	$1^2/_3$	
Østers	$^3/_4$		1
Ærter	92	8	212
Ris	20	$2^1/_2$	190
Hvedemel	$78^1/_2$	7	528
Byggryn	69	9	462
Havregryn	58	24	260
Grovt Hvedebrød	44	3	318
Sigtebrød	57	$3^1/_2$	357
Rugbrød	71	7	629
Kartofler	50		525

Nogen fuldstændig og ensartet Sammenligning af alle Fødemidler kan der ganske vist herved ikke opnaas. For det første fordi Fødemidlerne indeholde de tre Hovednæringsstoffer i indbyrdes meget forskjellige Forhold, ja en hel Gruppe af dem, Plantenæringsmidlerne, indeholde et Næringsstof, Melstoffet, der aldeles ikke findes i de dyriske Fødemidler, og dernæst kan Æggehvidestofferne i de to Grupper heller ikke fuldstændig sammenlignes, fordi deres Fordøjelighed er noget forskjellig. Naar saaledes Tabellen viser, at vi i *mager Ost* for 1 Krone faar c. 117 Kv. Æggehvidestof, c. 37 Kv. Fedt og c. 12 Kv. Sukker, medens vi for samme Pris af *Kartofler* faar 50 Kv. Æggehvide (hvoraf c. 33 Kv. fordøjelige) og 525 Kv. Melstof, saa er det vanskeligt at sige, hvilket af dem, der i og for sig er det værdifuldeste. Det ene indeholder ganske vist en større Mængde Æggehvidestof, men til Gjengjæld indeholder det andet betydelig mere Melstof, og hvilket af disse to Stoffer der i Forhold til sin Værdi

som Næringsmiddel er det billigste, kan ikke uden videre afgjøres. De Forsøg, man har gjort paa at faa et fælles Maal for Æggehvidets, Fedtets og Melstoffets Næringsværdi ere mere eller mindre ufuldkomne. I det praktiske Liv vil dette dog ikke faa stort at sige, thi i de enkelte givne Tilfælde vælger man selvfølgelig de Fødemidler, der have det største Indhold af det Næringsstof, man netop ønsker.

De efterfølgende Spisetabeller skulle være Exempler paa, hvorledes en paa engang hensigtsmæssig og billig Kost bør være sammensat. Det er selvfølgelig ikke Meningen, at Husmoderen slavisk skal følge den deri angivne Kost. Som det paa de foregaaende Blade er vist, vil enhver jo med Lethed kunne sammensætte en hensigtsmæssig Kost, afpasset efter den enkeltes Formuesomstændigheder, naar han blot følger de givne Anvisninger, og Meningen med Spisetabellerne er derfor blot den at vise, hvorledes en saadan Beregning udføres, og hvorledes det er muligt at skaffe en tilstrækkelig og sund Kost selv med meget smaa Midler. De anførte Mængder af Næringsmidlerne ere tilstrækkelige for 3 arbejdende Mænd, hvilket omtrent vil svare til en Familie paa 2 Voxne og 2 Børn. Tabellerne ere beregnede for 3 Familier, hvis aarlige Indtægter beløbe sig til

1200 Kr.   900 Kr.   700 Kr.

Udgiften til Føden er for den første Familie anslaaet til 50 % af Indtægten; for den anden til 60 %, for den tredje til 66 %.

De 3 Familier anvende altsaa gjennemsnitlig aarlig

600 Kr.   540 Kr.   460 Kr.

til Føden. Dette bliver en daglig Udgift af

165 Øre   148 Øre   126 Øre.

Med Hensyn til Forstaaelsen af Tabellerne behøves

formentlig ikke mange Ord. Den første Rubrik indeholder Navnet paa Næringsmidlerne, den anden de anvendte Mængder af disse, den tredje disses Detajlpris (i Pund eller hvis betegnet med * Pot), den 4de Prisen paa den anvendte Mængde, og endelig de tre sidste Rubrikker Næringsmidlernes Indhold af Æggehvide, Fedt, Mel og Sukker (i Kvint).

Hvad angaar de enkelte Næringsmidlers Salgspris, saa var det naturligvis umuligt at angive denne fuldstændig nøjagtig, alene af den Grund, at den for mange Næringsmidler er forskjellig til de forskjellige Aarstider og efter Kvaliteten; og de enkelte Prisangivelser gjøre derfor ikke Fordring paa fuldstændig Nøjagtighed, men ville omtrent svare til Aarets Gjennemsnitspriser i Detajlhandelen. Hvad de forskjellige Retter angaar, saa ere disse for Størstedelen vel kjendte af enhver Husmoder. Med Hensyn til en enkelt af dem, der ikke er saa kjendt, som den burde være — Blodbuddingen — findes ovenfor nøjagtige Angivelser om Tillavningen.

Da de forskjellige Næringsmidlers Indhold af Næringsstof er saa overordentiig forskjelligt, er det naturligvis meget vanskeligt, for ikke at sige ugjørligt, at tilvejebringe nøjagtig de nødvendige Mængder af de 3 Næringsstoffer (Æggehvide, Fedt, Melstof) for hver Dag. Som det ogsaa vil ses af Tabellerne, er Madens Næringsværdi paa de enkelte Dage af denne Grund lidt forskjellig; saaledes faar man, den Dag man spiser Blodbudding, mere Æggehvidestof end fornødent, medens man den Dag man spiser Torsk og Pandekager, faar for meget Melstof. Dette Forhold er imidlertid ganske betydningsløst, naar blot Forskjellen ikke bliver for stor, og naar den udjevnes i Løbet af nogle Dage.

Som allerede omtalt spiser den mere velhavende mere Fedt og mindre Melstof end den fattigere. Dette Forhold er der taget Hensyn til i Tabellerne, saaledes at Familier med 1200 Kr. Indtægt faar mere Fedt og mindre Melstof end de 2 andre Familier.

Spisetabeller for en Familie med 1200 Kr. aarlig Indtægt.

Den aarlige Udgift til Føden er anslaaet til 600 Kr. (50 pCt. af Indtægten). Dette svarer til en daglig Udgift af 165 Ører. For hver Person 55.

Kosten skal i Gjennemsnit daglig indeholde for hver Person:

Æggehvide.	Fedt.	Mel og Sukker.
21 Kvint.	16 Kvint.	93 Kvint.

Den tørre Kost, hvorved forstaas første og anden Frokost, Mellemmad og Aftensmad kan passende sammensættes efter nedenstaaende Tabel, saaledes at Kosten i Gjennemsnit kommer til at bestaa af følgende Næringsmidler:

Betegnelse af Næringsmidlerne.	Vægt.	Pris pr. Pund eller Pot.	Pris paa den benyttede Mængde.	Indhold af Æggehvide.	Indhold af Fedt.	Indhold af Mel og Sukker.
	Pund eller Pot*.	Øre.	Øre.	Kv.	Kv.	Kv.
Rugbrød	3	7	21	11	1	121
Sigtebrød	1/2	16	8	3	—	20
Smør	1/6	100	15	—	15	—
Fedt	1/6	50	9	—	15	—
Ost	1/3	35	12	10	2	—
Mælk	3*	7	21	18	3	24
Kaffe (og Surrogat) .	7 Kv.	100	7	—	—	—
Sukker	1/3	32	11	—	—	31
Ialt			104	42	36	196
For 1 Person			35	14	12	65
I Middagsmaden maa der altsaa gjennemsnitlig findes			20	7	4	28
Ialt for 1 Person og 1 Dag			55	21	16	93

Middagsmad

(tilstrækkelig for 3 arbejdende Mænd).

	Betegnelse af Næringsmidlerne.	Vægt.	Pris pr. Puud ell. Pot.	Pris paa den benyttede Mængde.	Indhold af Æggehvide.	Indhold af Fedt.	Indhold af Mel og Sukker.	
		Pd. ell. Pot	Ø.	Ø.	Kv.	Kv.	Kv.	
1. Dag.	Rismel	1/2	24	12	4	„	36	Rismels-
	Mælk*	2	7	14	12	2	16	grød,
	Kjød	3/4	50	38	9	7	„	Kjød og
	Fedt	1/16	45	3	„	6	„	Kartofler.
	Kartofler	2	3 1/3	7	2	1	40	
	ialt for 3 Personer .			74	27	16	92	
	for 1 Person			25	9	5	30	
	i den tørre Kost findes			35	14	12	65	
	ialt for 1 Pers. og 1 Dag			60	23	17	95	
2. Dag.	Gryn	1/4	20	5	2	„	16	Mælke-
	Mælk*	1 1/2	7	11	9	1	12	grød, Fri-
	Kjødfarce (3/4 Pd. Kjød, 1/4 Pd. Mel)	1	37	37	11	8	18	kadeller og Kar-
	Fedt	1/16	45	3	„	6	„	tofler
	Mel	1/16	16	1	1	„	5	
	Løg			2				
	Soya, Salt, Peber . . .			3				
	Kartofler	2	3 1/3	7	2	1	40	
	ialt for 3 Personer . .			69	25	15	91	
	for 1 Person			23	8	5	30	
	i den tørre Kost findes			35	14	12	65	
	ialt for 1 Pers. og 1 Dag			58	22	17	95	
3. Dag.	Øl*	1	6	6	„	„	4	Ølle-
	Rugbrød	1/2	7	4	1	„	18	brød,
	Sukker	1/10	32	3	„	„	10	Finker
	Hjærte	1	25	25	18	5	„	og Kar-
	Fedt	1/16	45	3	„	6	„	tofler.
	Kartofler	2	3 1/3	7	2	1	40	
	ialt for 3 Personer . .			48	21	12	72	
	for 1 Person			16	7	4	24	
	i den tørre Kost findes			35	14	12	65	
	ialt for 1 Pers. og 1 Dag			51	21	16	89	

	Betegnelse af Næringsmidlerne.	Vægt.	Pris pr. Pund ell. Pot.	Pris paa den benyttede Mængde.	Indhold af Æggehvide.	Fedt.	Mel og Sukker	
		Pd. ell. Pot	Ø.	Ø.	Kv.	Kv.	Kv.	
4. Dag.	Flæsk	1/2	45	22	5	24	"	Ærter, Flæsk og Kartofler.
	Ærter	1/2	25	12	10	1	25	
	Løg			2				
	Kartofler	2	3 1/3	7	2	1	40	
	ialt for 3 Personer . .			43	17	26	65	
	for 1 Person			15	6	8	22	
	i den tørre Kost findes			35	14	12	65	
	ialt for 1 Pers. og 1 Dag.			50	20	20	87	
5. Dag.	Kjærnemælk*	1 1/2	8	12	9	3	9	Kjærnemælkssuppe, Kjødboller.
	Rismel	1/3	24	8	8	3	24	
	Sukker	1/10	32	3	"	"	10	
	Kjød	1/2	50	25	5 2/3	5	"	
	Fedt	1/5	45	9	"	17	"	
	Mel	3/4	16	12	8	2	54	
	Æg	1 St	6	6	1 1/3	1	"	
	ialt for 3 Personer . .			75	32	31	97	
	for 1 Person			25	10	10	32	
	i den tørre Kost findes			35	14	12	65	
	ialt for 1 Pers. og 1 Dag			60	24	22	97	
6. Dag.	se 4de Dag.			50	20	20	87	Ærter, Flæsk og Kartofler.
7. Dag.	Gryn	1/4	20	5	2	"	16	Vandgrød, Klipfisk og Kartofler.
	Smør	1/33	100	4	"	2	"	
	Mælk*	1	7	7	6	1	8	
	Klipfisk	1/2	30	15	14	1	"	
	Sennep, Peber			2				
	Smør	1/16	100	6	"	5	"	
	Mel	1/16	16	1	1	"	5	
	Kartofler	3	3 1/3	10	4	1	60	
	ialt for 3 Personer . .			50	27	10	89	
	for 1 Person			17	9	3	29	
	i den tørre Kost findes			35	14	12	65	
	ialt for 1 Pers. og 1 Dag			52	23	15	94	

	Betegnelse af Næringsmidlerne.	Vægt.	Pris pr. Pund ell. Pot.	Pris paa den benyttede Mængde.	Indhold af Æggehvide.	Indhold af Fedt.	Indhold af Mel og Sukker.	
		Pd. ell. Pot	Ø.	Ø.	Kv.	KV.	Kv.	
8. Dag.	Gryn	1/4	20	5	2	„	16	Ølle-
	Øl*	1 1/2	6	9	„	„	6	grød,
	Sukker	1/10	32	3	„	„	10	Hvid-
	Kaalhoved	I St	„	10	4	„	8	kaalsho-
	Kjødfars (3/4 Pd. Kjød,							ved med
	1/4 Pd. Mel)	1	37	37	11	8	18	Kar-
	Kartofler	2	3 1/3	7	2	1	40	tofler.
	ialt for 3 Personer			71	19	9	98	
	for 1 Person			24	6	3	33	
	i den tørre Kost findes			35	14	12	65	
	ialt for 1 Pers. og 1 Dag			59	20	15	98	
9. Dag.	Øl*	1	6	6	„	„	4	Norsk
	Mælk*	1	7	7	6	1	8	Øllebrød
	Mel	1/16	16	1	1	„	5	Plukfisk,
	Sukker	1/10	32	3	„	„	10	Kar-
	Franskbrød			4	1	„	10	tofler.
	Klipfisk	1/2	30	15	14	1	„	
	Mel	1/16	16	1	1	„	5	
	Mælk*	1/2	7	3	3	1	4	
	Smør	1/16	100	6	„	5	„	
	Kartofler	2	3 1/3	7	2	1	40	
	ialt for 3 Personer			53	28	9	86	
	for 1 Person			18	9	3	9	
	i den tørre Kost findes			35	14	12	65	
	ialt for 1 Pers. og 1 Dag			53	23	15	94	
10. Dag.	Mælk*	1 1/2	6	10	9	1	12	Mælk
	Tvebak	9 St.	1 pr St.	9	2	„	22	og Tvebakker,
	Kjød	3/4	50	38	8	7	„	Boeuf
	Smør	1/10	100	10	„	7	„	med
	Salt, Peber, Løg			3				Kar-
	Mel	1/16	16	1	1	„	5	tofler.
	Kartofler	2	3 1/3	7	2	1	40	
	ialt for 3 Personer			78	22	16	79	
	for 1 Person			26	7	5	26	
	i den tørre Kost findes			35	14	12	65	
	ialt for 1 Pers. og 1 Dag			61	21	17	91	

	Betegnelse af Næringsmidlerne.	Vægt.	Pris pr. Pund ell. Pot.	Pris paa den benyttede Mængde.	Indhold af Æggehvide.	Indhold af Fedt.	Indhold af Mel og Sukker.	
		Pd. ell. Pot	Ø.	Ø.	Kv.	Kv.	Kv.	
11. Dag.	Boghvedegryn	1/4	28	7	2	„	16	Boghvedegrød, Finker, Kartofler.
	Mælk*	2	7	14	12	2	16	
	Sukker	1/16	32	2	„	„	6	
	Hjærte	1	25	25	18	5	„	
	Fedt	1/16	45	3	„	6	„	
	Kartofler	2	3 1/3	7	2	1	40	
	ialt for 3 Personer .			58	34	14	78	
	for 1 Person			20	11	5	26	
	i tør Kost findes . . .			35	14	12	65	
	ialt for 1 Pers. og 1 Dag			55	25	17	91	
12. Dag.	Byggryn	1/4	20	5	2	„	16	Bygsuppe, Blodbudding, Kartofler.
	Sukker	1/10	32	3	„	„	10	
	Blod*	1	10	10	33	„	„	
	Flæsk	1/8	45	6	„	10	„	
	Mel	1/2	16	8	6	1	36	
	Rosiner			5				
	Kartofler	2	3 1/3	7	2	1	40	
	ialt for 3 Personer . .			44	43	12	102	
	for 1 Person			15	14	4	34	
	i tør Kost findes . . .			35	14	12	65	
	ialt for 1 Pers. og 1 Dag			50	28	16	99	
13. Dag.	Torsk	1	25	25	11	„	„	Torsk, Kartofler, Pandekager.
	Fedt	1/16	45	3	„	6	„	
	Mel	1/16	16	1	3	„	5	
	Kortofler	2	3 1/3	7	2	1	40	
	Bygmel	1/2	16	8	5	1	35	
	Mælk*	1/2	7	3	3	1	4	
	Fedt	1/16	45	3	„	6	„	
	Gær, Salt			4				
	Sirup	1/10	30	3	„	„	8	
	ialt for 3 Personer . .			57	24	15	92	
	for 1 Person			19	8	5	31	
	i tør Kost findes . . .			35	14	12	65	
	ialt for 1 Pers. og 1 Dag			54	22	17	96	

	Betegnelse af Næringsmidlerne.	Vægt.	Pris pr. Pund ell. Pot.	Pris paa den benyttede Mængde.	Indhold af Æggehvide.	Indhold af Fedt.	Indhold af Mel og Sukker.	
		Pd. ell. Pot	Ø.	Ø.	Kv.	Kv.	Kv.	
14. Dag.	Gryn	1/4	20	5	2	„	16	Vælling,
	Mælk*	1 1/2	7	10	9	1	12	Lever,
	Kalvelever	1	50	50	19	4	„	Kar-
	Fedt	1/16	45	3	„	6	„	tofler.
	Løg			2		.		
	Kartofler	3	3 1/3	10	3	2	60	
	ialt for 3 Personer . .			80	33	13	88	
	for 1 Person			27	11	4	29	
	i den tørre Kost findes			35	14	12	65	
	ialt for 1 Pers. og 1 Dag			62	25	16	94	

Oversigtstabel.

(for hver Dag og hver Person.)

Dag.	Pris i Ører.	Indhold af Æggehvide.	Indhold af Fedt.	Indhold af Mel og Sukker.
1ste	60	23	17	95
2den	58	22	17	95
3dje	51	21	16	89
4de	50	20	20	87
5te	60	24	22	97
6te	50	20	20	87
7de	52	23	15	94
8de	59	20	15	98
9de	53	23	15	94
10de	61	21	17	91
11te	55	25	17	91
12te	50	28	16	99
13de	54	22	17	96
14de	62	25	16	94
ialt . . .	775	317	240	1307
for hver Dag . . .	55	22	17	93
der skulde findes	55	21	16	93

Spisetabeller for en Familie med 900 Kroners Indtægt.

Den aarlige Udgift til Føden er anslaaet til 540 Kr. (60 pCt. af Indtægten). Dette svarer til en daglig Udgift af 148 Øre; for hver Person 49 Øre.

Æggehvide.	Fedt.	Mel og Sukker.
21	12	100

Den tørre Kost kan passende sammensættes paa følgende Maade:

Betegnelse af Næringsidlerne.	Vægt.	Pris pr. Pund eller Pot.	Pris paa den benyttede Mængde.	Indhold af Æggehvide.	Indhold af Fedt.	Indhold af Mel og Sukker.
	Pund eller Pot*.	Øre.	Øre.	Kv.	Kv.	Kv.
Rugbrød	4	7	28	15	2	162
Smør	1/8	100	13	„	12	„
Fedt	1/8	45	6	„	11	„
Mælk*	3	7	21	18	3	24
Kaffe (og Surrogat) .	7 Kv.	75	6	„	„	„
Ost	1/4	30	8	9	2	„
Sukker	1/4	32	8	„	„	24
ialt for 3 Personer			90	42	30	210
for 1 Person			30	14	10	70
I Middagsmaden maa der altsaa findes			19	7	2	30
Ialt for 1 Person og 1 Dag .			49	21	12	100

Middagsmad

(tilstrækkelig for 3 arbejdende Mænd).

	Betegnelse af Næringsmidlerne.	Vægt.	Pris pr. Pund ell. Pot.	Pris paa den benyttede Mængde.	Indhold af Æggehvide.	Indhold af Fedt.	Indhold af Mel og Sukker.	
		Pd. ell. Pot	Ø.	Ø.	Kv.	Kv.	Kv.	
1. Dag.	Rismel	1/2	24	12	4	„	36	Rismels-
	Mælk*	2	7	14	12	2	16	grød,
	Kjød	3/4	50	38	9	7	„	Kjød m.
	Fedt	1/16	45	3	„	6	„	Kar-
	Kartofler	3	3 1/3	10	4	1	60	tofler.
	ialt for 3 Personer . .			77	29	16	112	
	for 1 Person			26	9	5	37	
	i den tørre Kost findes			30	14	10	70	
	ialt for 1 Pers. og 1 Dag			56	23	15	107	
2. Dag.	Klipfisk	1/2	30	15	14	1	„	Klipfisk,
	Smør	1/16	100	6	„	5	„	Kar-
	Mel	1/16	16	1	1	„	5	tofler.
	Sennop og Peber . . .	„	„	2	„	„	„	
	Kartofler	3	3 1/3	10	4	1	60	
	Mælk*	3 1/2	7	10	9	1	12	
	ialt for 3 Personer . .			44	28	8	77	
	for 1 Person			15	9	2	26	
	i den tørre Kost findes			30	14	10	70	
	ialt for 1 Pers. og 1 Dag			45	23	12	96	
3. Dag.	Kjød	1/2	50	25	5 2/3	5	„	Kjødbol-
	Mel	3/4	16	12	8	2	54	ler med
	Fedt	1/5	45	9	„	17	„	Kar-
	Æg	1St	6	6	1 1/3	1	„	tofler.
	Kartofler	3	3 1/3	10	4	1	60	
	ialt for 3 Personer . .			62	19	26	114	
	for 1 Person			21	6	8	38	
	i den tørre Kost findes			30	14	10	70	
	ialt for 1 Pers. og 1 Dag			51	20	18	108	

	Betegnelse af Næringsmidlerne.	Vægt.	Pris pr. Pund eller Pot.	Pris paa den benyttede Mængde.	Indhold af Æggehvide.	Indhold af Fedt.	Indhold af Mel og Sukker.	
		Pd. ell. Pot	Ø.	Ø.	Kv.	Kv.	Kv.	
4. Dag.	Klipfisk	1/2	30	15	15	1	„	Plukfisk,
	Mel	1/16	16	1	1	„	5	Kar-
	Mælk*	1/2	7	3	3	1	4	tofler.
	Smør	1/16	100	6	„	5	„	
	Peber	„	„	1	„	„	„	
	Kartofler	3	3 1/3	10	4	1	60	
	ialt for 3 Personer . .			36	23	8	69	
	for 1 Person			12	8	3	23	
	i den tørre Kost findes			30	14	10	70	
	ialt for 1 Pers. og 1 Dag			42	22	13	93	
5. Dag.	1 Kaalhoved	1 St	„	10	4	„	8	Fyldt
	Kjødfarce	1	37	37	11	8	18	Hviy-
	Kartofler	3	3 1/3	10	4	1	60	kaals-
	Brød	1	7	7	3	„	37	hoved,
	ialt for 3 Personer . .			64	22	9	123	Kar-
	for 1 Person			21	7	3	41	tofler,
	i den tørre Kost findes			30	14	10	70	Brød.
	ialt for 1 Pers. og 1 Dag			51	21	13	111	
6. Dag.	Øl*	1	6	6	„	„	4	Ølle-
	Rugbrød	1/2	7	4	2	„	18	brød,
	Sukker	1/10	32	3	„	„	10	Pande-
	Bygmel	1	16	16	10	2	70	kager
	Mælk*	1/2	7	3	3	1	4	m. Gær.
	Fedt	1/16	45	3	„	6	„	
	Gær, Salt	„	„	4	„	„	„	
	Sirup	1/10	30	3	„	„	8	
	ialt for 3 Personer . .			42	15	9	114	
	for 1 Person			14	5	3	38	
	i den tørre Kost findes			30	14	10	70	
	ialt for 1 Pers. og 1 Dag			44	19	13	108	

	Betegnelse. af Næringsmidlerne.	Vægt.	Pris pr. Pund eller Pot.	Pris paa den benyttede Mængde.	Indhold af Æggehvide.	Indhold af Fedt.	Indhold af Mel og Sukker.	
		Pd. ell. Pot	Ø.	Ø.	Kv.	Kv.	Kv.	
7. Dag.	Gryn	1/4	20	5	2	„	16	Vælling,
	Mælk*	1 1/2	7	10	9	2	12	Boeuf af
	Kjød	1	35	35	18	2	„	Heste-
	Kartofler	3	3 1/3	10	4	1	60	kjød
	Fedt	1/16	45	3	„	6	„	Kar-
	Løg, Salt			2	„	„	„	tofler.
	ialt for 3 Personer . .			65	33	11	88	
	for 1 Person			22	11	4	29	
	i den tørre Kost findes			30	14	10	70	
	ialt for 1 Pers. og 1 Dag			52	25	14	99	
8. Dag.	Kjød	1/4	50	38	9	7	„	Kjød-
	Mælk*	1/2	7	3	3	1	4	postej,
	Karsofler	3	3 1/3	10	4	1	60	Brød.
	Fedt	1/16	45	3	„	6	„	
	Løg, Salt	„	„	2	„	„	„	
	Brød	1	7	7	3	„	37	
	ialt for 3 Personer . .			63	19	15	101	
	for 1 Person			21	6	5	33	
	i den tørre Kost findes			30	14	10	70	
	ialt for 1 Pers. og 1 Dag			51	20	15	103	
9. Dag.	Flæsk	1/2	45	22	5	22	„	Ærter,
	Ærter	1/2	25	12	10	1	25	Flæsk
	Løg	„	„	3	„	„	„	og Kar-
	Kartofler	3	3 1/3	10	4	1	60	tofler.
	ialt for 3 Personer . .			46	19	26	85	
	for 1 Person			15	6	8	28	
	i den tørre Kost findes			30	14	10	70	
	ialt for 1 Pers. og 1 Dag			45	20	18	98	

	Betegnelse af Næringsmidlerne.	Vægt.	Pris pr. Pund eller Pot	Pris paa den benyttede Mængde.	Indhold af Æggehvide.	Indhold af Fedt.	Indhold af Mel og Sukker.	
		Pd. el. Pot	Ø.	Ø.	Kv.	Kv.	Kv.	
10. Dag.	Gryn	1/4	20	5	2	„	16	Mælke-
	Mælk	3	7	21	18	3	24	grød,
	Oxelever	1	25	25	20	4	„	Oxe-
	Fedt	1/16	40	3	„	6	„	lever,
	Løg	„	„	2	„	„	„	Kar-
	Kartofler	3	3 1/3	10	4	1	60	tofler.
	ialt for 3 Personer . .			66	44	14	100	
	for 1 Person			22	14	4	33	
	i den tørre Kost findes			30	14	10	70	
	ialt for 1 Pers. og 1 Dag			52	28	14	103	
11. Dag.	Se 9. Dag.			45	20	18	98	Ærter, Flæsk, Kartofler.
12. Dag.	Gryn	1/4	28	7	2	„	16	Bog-
	Mælk	2	7	14	12	2	16	hvede-
	Sukker	1/16	33	2	„	„	6	grød,
	Kjød	3/4	50	38	9	7	„	Boeuf,
	Salt, Peber, Løg . . .	„	„	3	„	„	„	Kar-
	Fedt	1/16	50	4	„	6	„	tofler.
	Mel	1/16	16	1	1	„	5	
	Kartofler	3	3 1/3	10	4	1	60	
	ialt for 3 Personer . .			79	28	16	103	
	for 1 Person			26	9	5	34	
	i den tørre Kost findes			30	14	10	70	
	ialt for 1 Pers. og 1 Dag			56	23	15	104	
13.	Blod	1 1/2	10	15	50	„	„	Blod-
	Flæsk	1/10	50	5	„	9	„	budding,
	Mel	1/2	16	8	6	1	36	Kar-
	Rosiner	„	„	5	„	„	„	tofler.
	Kartofler	3	3 1/3	10	4	1	60	
	ialt for 3 Personer . .			43	60	11	96	
	for 1 Person			14	20	4	32	
	i den tørre Kost findes			30	14	10	70	
	ialt for 1 Pers. og 1 Dag			44	34	14	102	

	Betegnelse af Næringsmidlerne.	Vægt.	Pris pr. Pund eller Pot	Pris paa den benyttede Mængde.	Indhold af Æggehvide.	Fedt.	Mel og Sukker.	
		Pd. ell. Pot	Ø.	Ø.	Kv.	Kv.	Kv.	
14. Dag.	Gryn	1/4	20	5	2	„	16	Vandgrød, Finker og Kartofler.
	Sukker	1/10	32	3	„	„	9	
	Hjærte	1	25	25	18	5	„	
	Fedt	1/16	45	3	„	6	„	
	Kartofler	3	3 1/3	10	4	1	60	
	ialt for 3 Personer . .			46	24	12	85	
	for 1 Person . . .			15	8	4	28	
	i den tørre Kost findes			30	14	10	70	
	ialt for 1 Pers. og 1 Dag			45	22	14	98	

Oversigtstabel

(for hver Dag og hver Person).

Dag	Pris i Ører.	Indhold af Æggehvide.	Fedt.	Mel og Sukker.
1ste	56	23	15	107
2den	45	23	12	96
3dje	51	20	18	108
4de	42	22	13	93
5te	51	21	13	111
6te	44	19	13	108
7de	52	25	14	99
8de	51	20	15	103
9de	45	20	18	98
10de	52	28	14	103
11te	45	20	18	98
12te	56	23	15	104
13de	44	34	14	102
14de	45	22	14	98
ialt . . .	679	320	206	1428
for hver Dag	49	23	14	102
der skulde findes . .	49	21	12	100

Spisetabeller for en Familie med 700 Kroners Indtægt.

Den aarlige Udgift til Føden er sat til 460 Kr. (66 pCt. af Indtægten). Dette svarer til en daglig Udgift af 126 Øre. For hver Person 42 Øre. Forskjellen mellem disse Tabeller og de foregaaende (for Familien med 900 Kr. Indtægt) bestaar hovedsagelig i en billigere Sammensætning af den tørre Kost, Middagsmaden bliver omtrent den samme. For derfor at undgaa Gjentagelser, ere Tabellerne for de Dage, hvor Middagsmaden er den samme som i de foregaaende Tabeller, forkortede saaledes, at de kun indeholde Summen af Næringsstofferne og Prisen paa disse (for 1 Person).

Kosten skal daglig i Gjennemsnit indeholde

Æggehvide.	Fedt.	Mel og Sukker.
21 Kvint.	12 Kvint.	100 Kvint.

Sammensætningen af den tørre Kost er følgende:

Betegnelse af Næringsmidlerne.	Vægt.	Pris pr. Pund eller Pot.	Pris paa den benyttede Mængde.	Indhold af Æggehvide.	Indhold af Fedt.	Indhold af Mel og Sukker.
	Pund eller Pot.	Øre.	Øre.	Kv.	Kv.	Kv.
Rugbrød	4	7	28	15	2	162
Fedt	1/5	45	9	„	18	„
Mælk	3	7	21	18	3	24
Ost	1/6	30	5	6	1	„
Sukker	1/4	32	8	„	„	24
Kaffe (og Surrogat).	7 Kv	75	6			
ialt			77	39	24	210
for 1 Person			26	13	8	70
I Middagsmaden maa der altsaa gjennemsnitl. findes			16	8	4	30
Ialt for 1 Person og 1 Dag			42	21	12	100

Middagsmad
(tilstrækkelig for 3 arbejdende Mænd).

	Betegnelse af Næringsmidlerne.	Vægt.	Pris pr. Pund ell. Pot.	Pris paa den benyttede Mængde.	Indhold af Æggehvide.	Indhold af Fedt.	Indhold af Mel og Sukker.	
		Pd. ell. Pot	Ø.	Ø.	Kv.	Kv.	Kv.	
1. Dag. (S. 30)	for 1 Person			21	6	8	38	Kjødboller med Kartofler.
	i den tørre Kost findes			26	13	8	70	
	ialt for 1 Pers. og 1 Dag			47	19	16	108	
2. Dag. (S. 30)	for 1 Person			15	9	2	26	Klipfisk, med Kartofler.
	i den tørre Kost findes			26	13	8	70	
	ialt for 1 Pers. og 1 Dag			41	22	10	96	
3. Dag. (S. 34)	for 1 Person			14	20	4	32	Blodbudding, Kartofler.
	i den tørre Kost findes			26	13	8	70	
	ialt for 1 Pers. og 1 Dag			40	33	12	102	
4. Dag. (S. 31)	for 1 Person			12	8	3	23	Plukfisk, m. Kartofler.
	i den tørre Kost findes			26	13	8	70	
	ialt for 1 Pers. og 1 Dag			38	21	11	93	
5. Dag. (S. 35)	for 1 Person			15	8	4	28	Vandgrød, Finker, m. Kartofler.
	i den tørre Kost findes			26	13	8	70	
	ialt for 1 Pers. og 1 Dag			41	21	12	98	
6. Dag.	Oxekallun	1	20	20	10	5	„	Stuvet Kallun, Kartofler, Brød.
	Fedt	1/10	40	4	„	8	„	
	Mel	1/10	16	2	1	„	7	
	Mælk*	1	7	7	6	1	8	
	Kartofler	3	3 1/3	10	4	1	60	
	Rugbrød	1	7	7	4	„	58	
	ialt for 3 Personer . .			50	25	15	133	
	for 1 Person			17	8	5	44	
	i den tørre Kost findes			26	13	8	70	
	ialt for 1 Pers. og 1 Dag			43	21	13	114	

	Betegnelse af Næringsmidlerne.	Vægt.	Pris pr. Pund ell. Pot.	Pris paa den benyttede Mængde.	Indhold af Æggehvide.	Indhold af Fedt.	Indhold af Mel og Sukker.	
		Pd. ell. Pot	Ø.	Ø.	Kv.	Kv.	Kv.	
7. Dag.	for 1 Person			14	5	3	38	Øllebrød,
(S. 31)	i den tørre Kost findes			26	13	8	70	Pande-
	ialt for 1 Pers. og 1 Dag			40	18	11	108	kager.
8. Dag.	Kjød	3/4	35	25	13	1	„	Boeuf
	Løg, Salt			2				(af He-
	Fedt	1/16	45	3	„	6	„	stekjød),
	Kartofler	3	3 1/3	10	4	1	60	Brød.
	Brød	1	7	7	3	„	37	
	ialt for 3 Personer . .			47	20	8	97	
	for 1 Person			16	7	3	32	
	i den tørre Kost findes			26	13	8	70	
	ialt for 1 Pers. og 1 Dag			42	20	11	102	
9. Dag.	for 1 Person			15	6	8	28	Ærter
(S. 33)	i den tørre Kost findes			26	13	8	70	og
	ialt for 1 Pers. og 1 Dag			41	19	16	98	Flæsk
10. Dag.	se 5te Dag.			41	21	12	98	Vandgrød, Finker.
11. Dag.	se 9de Dag.			41	19	16	98	Ærter og Flæsk.
12. Dag.	se 3dje Dag.			40	33	12	102	Blodbudding m. Kartofl.
13.	Hvidkaalshoved	1St		10	4	„	8	Fyldt
Dag.	Kjødfarce	1	37	37	11	8	18	Hvid-
	Kartofler	3	3 1/3	10	4	1	60	kaals-
	ialt for 3 Personer . .			57	19	9	86	hoved,
	for 1 Person			19	6	3	29	Kar-
	i den tørre Kost findes			26	13	8	70	tofler.
	ialt for 1 Pers. og 1 Dag			45	19	11	99	
14.	for 1 Person			22	14	4	33	Mælkegr.
Dag.	i den tørre Kost findes			26	13	8	70	Oxelever,
(S. 34)	ialt for 1 Pers. og 1 Dag			48	27	12	103	Kartofl.

Oversigtstabel

(for hver Dag og hver Person).

Dag.	Pris i Ører.	Indhold af Æggehvide.	Indhold af Fedt.	Indhold af Mel og Sukker.
1ste	47	19	16	108
2den	41	22	10	96
3dje	40	33	12	102
4de	38	21	11	93
5te	41	21	12	98
6te	43	21	13	114
7de	40	18	11	108
8de	42	20	11	102
9de	41	19	16	98
10de	41	21	12	98
11te	41	19	16	98
12te	40	33	12	102
13de	45	19	11	99
14de	48	27	12	103
ialt	585	313	175	1419
for hver Dag	42	22	12½	101
der skulde findes	42	21	12	100

Og naar saa alle disse Forskrifter om Fødens Sammensætning ere givne og fulgte, naar alle Hensyn til Næringsværdi og Fordøjelighed er sket fyldest, saa er der dog endnu ét tilbage at sørge for, en Ting at tilsætte: det nemlig, som gjør Føden fra en Blanding af Næringsstoffer til en Spise, til forskjellige Retter: Tilberedningen.

Det var gjennem lange Tider Fysiologerne en Gaade, hvad disse mangeartede Tilberedningsmethoder, disse for hver enkelt Folk næsten ejendommelige Til-

sætninger af Kryderier betød for Ernæringen. For Ernæringen i det Store kunde de umuligt paa Grund af deres ringe Mængder have nogen Betydning, og man var egentlig mest tilbøjelig til at anse dem i Virkeligheden for betydningsløse, kun en forfinet Kulturs Trang til forøget Nydelse.

Vi vide nu, at dette ikke — eller i det mindste ikke alene — er Tilfældet. Disse smaa Tilsætninger betyde virkelig noget for Ernæringen: Meget væsentlige Processer i Fordøjelsen — Afsondring af Spyt og Mavesaft f. Ex. — staa nemlig i den nøjeste Forbindelse med Nervesystemets Tilstande, ja betinges af dettes Virksomhed, og netop her, som Pirringer for Nerverne, virke disse Kryderier. De ere Piskesmældet, som faar den kraftige, men dovne Hest til at arbejde. Og dernæst bidrage de til, at vi finde Behag i Maden, at *den smager os*, og til at vi overhovedet formaa at spise den. Kun saa længe Maden smager os, er det muligt at spise, og det koster os Overvindelse at synke en Føde, der enten aldeles ingen Smag har eller endog smager eller lugter modbydeligt. Lunkent Vand frembringer let Kvalme og Opkastning.

Kryderierne ere derfor et væsentligt, ja nødvendigt Led i Kosten og dens Sammensætning. Men man behøver aldeles ikke at anvende de udenlandske dyre Kryderier: Peber, Muskat, Kanel, Kardemome o. s. v.; vore hjemlige og billige: Kommen, Timian, Sennop, Peberrod og mange andre, og sidst men ikke mindst: Saltet, gjøre, anvendte med husmoderlig Forstandighed ypperlig Fyldest. Desuden staar det i selve Husmoderens Magt at skabe en hel Række af Kryderier og tilmed Kryderier, som intet koster: alle de nemlig, som frembringes ved selve Madlavningen, ved Fedtets Brankning i forskjellige Grader, ved Kjødets Stegning og Røgning, der alt efter som det sker paa den ene eller den anden

Maade og i højere eller mindre Grad frembringer Forskjelligheder i Smag og Lugt.

Og op til disse slutter sig en Række andre „Nydelsesmidler", som man har kaldet dem: *Fødemidler*, der egentlig ikke ere *Næringsmidler*, for saa vidt som de ikke bidrage til Erstatningen af Legemets daglige Stoftab, men hvis Rolle i Maskineriet er Smørelsens. Hertil hører *The*, *Kaffe*, *gjærede Drikke* som *Øl*, *Vin*, *Brændevin* og andre alkoholholdige Drikke samt *Kjødsuppe*.

The og *Kaffe* ere fortræffelige Nydelsesmidler, der forfriske Sindet, forøge Energien og sætte Legemet i Stand til at udholde fornyede Anstrengelser, og som paa Grund af disse Egenskaber fortjente i langt større Udstrækning, end Tilfældet er, at træde i Alkoholens Sted. De have dens gode Egenskaber uden at have dens mange slette.

I *Brændevinen* findes saa godt som intet andet end (45 pCt.) Alkohol, og dens Virkninger paa Legemet er alene Alkoholens. Det er et Nydelsesmiddel, som her hjemme opsluger en uforholdsmæssig Mængde, især af Arbejdernes Indtægter, og vi skulle derfor her undersøge, hvorvidt Udbyttet virkelig staar i Forhold til Omkostningerne, og dets Betydning for Legemet til de Savn, som derved paalægges Livet i andre Retninger.

For det første: et *Næringsmiddel* i dette Ords egentlige Forstand er det ikke og kan det ikke blive. Det indeholder ingen af de Næringsstoffer, hvis Optagelse — som vi have set — vare Betingelserne for Livets Fortsættelse; og selv om det omsættes i Legemet, saa er dets Betydning her rent forsvindende. Det er først og fremmest et *Giftstof*, som i smaa Doser virker pirrende paa Nerverne og Hjernen, og som i store Doser har de mest voldsomme, giftige Virkninger paa hele Organismen. Nydes derfor *smaa Doser*, saa er dets Bidrag til Omsætningen forsvindende og tilmed er det i Forhold til den Nytte, det

gjør, saa dyrt, at vi for $^1/_5$ af Prisen kunde skaffe os det samme i virkelige Næringsmidler — og nydes det i *store Doser*, træde dets giftige Virkninger øjeblikkelig frem i al deres Forfærdelighed. Men ikke nok med at det ikke er noget Næringsmiddel, og bortset fra dets øvrige giftige Egenskaber, saa forhindrer det endog i blot nogenlunde store Doser enregelmæssig Ernæring, idet det for det første ved sin Virkning paa Nervesystemet stiller Sultfølelsen, saa at Individet ikke spiser, men dernæst ogsaa ved sine ætsende Virkninger frembringer en Betændelse af Maven og Tarmene, der hæmmer Fordøjelse og Opsugning, frembringer Kvalme, daarlig Smag, belagt Tunge og Opkastninger, og derfor hurtig bringer Individet til at bukke under for Ernæringssygdomme og Svækkelsestilstande. I mindre Doser frembringer det ganske vist en forøget Afsondring af Mavesaft, men det samme kan opnaas ved saa godt som alle de øvrige Nydelsesmidler og Kryderier — f. Ex. i høj Grad ved Kjødsuppe og Kjødextrakt. Det er altsaa for selve Ernæringen fuldstændig ufornødent, idet det let lader sig erstatte af andre Ting, og regelmæssig Brændevinsdrikken til Maaltiderne er fuldstændig unødvendig. Og hertil kommer saa, at det selv kun i lidt større Doser — og Grænsen lader sig saa vanskelig sætte og endnu vanskeligere overholde — frembringer meget skadelige Virkninger paa Ernæringsakten. Den gamle Tro paa Brændevinens udmærket „nærende“ og styrkende Egenskaber og deraf følgende Uundværlighed er fuldstændig falsk.

Betyder da Brændevinen overhovedet noget for Mennesket, saa er det som Nydelsesmiddel, blot og bart! Et Middel, som uden at tilføre Legemet frisk Spændkraft ude fra pirrer det, selv udmattet, til fornyede Anstrengelser.

Heri ligger Grunden til dets uhyre Udbredelse og Benyttelse; man føler sig uoplagt til Arbejde, træt og nedtrykt! Strax efter Nydelsen føles Anstrengelsen

mindre, Kræfterne synes at voxe — Modet og Energien at stige, og de Vanskeligheder, man før gyste tilbage for, synes lette at overvinde.

Men for det første er det klart, at en saadan Pirring til forøgede Anstrængelser i ethvert Fald kun er paa sin Plads overfor virkelig usædvanlige Vanskeligheder, virkelig forøget Arbejde; den bør derfor, ligesom Pidskesmeldet, kun anvendes, hvor det ser ud til, at Hesten ikke af sig selv og uden det vil kunne overvinde Vanskeligheden. En *daglig* og regelmæssig Nydelse af Brændevin er derfor ogsaa i denne Henseende fuldstændig forfejlet; *man skal spare dette Pirringsmiddel, til der virkelig er Nødvendighed for dets Anvendelse; bruger man det hver Dag, saa maa man, naar en Gang forøgede Anstrængelser skal udholdes, forøget Arbejde udføres, for at opnaa Virkning forøge Dosen,* og saa er man dermed inde paa det forfærdelige Skraaplan, som fører til Sygdom og Elendighed.

Og, for det andet, en saadan Pirring, en saadan Overanstrængelse af Legemets Kræfter udover det naturlige, kjøbes ikke for intet. Brændevinen selv bringer ingen ny Spændkraft, den bruger kun noget af Legemets egen. Og den, der *stadig* for at kunne arbejde længere nyder Brændevin, behandler sit Legeme som den, der med Pidskeslag driver den udmattede, forsultne til Hest nye Anstrengelser.

Af denne Grund er Anvendelse af Brændevinen overfor *langvarige* Anstrengelser aldeles forkastelig. Thi ud over et vist Punkt formaar Legemet ikke at give Kredit paa den nødvendige Hvile, og selv om Brændevinen hjælper med til, at de første Dages Anstrengelser udholdes bedre, saa vil dog Legemet hurtig svare paa disse Pirringer med en forøget Slaphed og Mathed, og Resultatet vil blive slettere end dersom det ikke var bleven anvendt. Erfaringer fra Krigen bevise dette i fuldt Maal.

Hertil kommer saa dets giftige Indvirkninger,

især paa Hjernen, der ledsages af sygelige Fedtaflejringer i forskjellige vigtige Organer. Virkninger, der nedbryde Helbredet, sætte Mennesket ude af Stand til at arbejde og ende med at berøve ham Forstanden.

En *daglig og regelmæssig Brændevinsnydelse, selv i meget smaa Mængder, er altsaa unyttig og fuldstændig unødvendig, i større Doser meget skadelig. Brændevinens Brug bør absolut indskrænkes til de Tilfælde, hvor det i Løbet af kort Tid kommer an paa at præstere et meget anstrængende Arbejde,* eller hvor *strængt Arbejde endnu nogen Tid nødvendigvis maa udføres trods et udmattet Legeme.*

I *Øl* indeholdes foruden Alkohol (bajersk Øl 3—4 pCt., hvidt Øl 2 pCt.) tillige Sukker og det saakaldte Dextrin (et Stof, som i Næringsværdi og Sammensætning fuldstændig svarer til Melstoffet) og det faar herved en noget forhøjet Værdi som Næringsmiddel, men paa ingen Maade nogen, der staar i Forhold til den Pris, der betales for det. — Betragtet som *Næringsmiddel* vilde det være et af de dyreste, vi have. Det er heller ikke som saadant, at det nydes; ogsaa det er først og fremmest et „Nydelsesmiddel", og for Alkoholindholdets Vedkommende gjælder da alt, hvad der er sagt om Brændevinen, idet der dog selvfølgelig maa tages Hensyn til, at det kun indeholder $^1/_{12}$—$^1/_{15}$ af de i Brændevinen til Stede værende Mængder. — Alene paa Grund af dets Kostbarhed i Forhold til dets virkelige Næringsværdi burde man, naar man vil leve fornuftig og økonomisk, indskrænke Brugen af det bayerske Øl saa meget som mulig og erstatte det med det mindre alkoholholdige og i Reglen mere Sukker- og Dextrin-rige hvidt Øl. Over 2 Halvflasker bayersk Øl daglig maa i hvert Fald paa Grund af dets Alkoholindhold anses for utilraadeligt.

Kjødsuppen endelig! Man studser maaske ved at finde denne kjære Repræsentant for alt „kraftigt" og „nærende" i dette Selskab. Men man maa én Gang

opgive denne Kulsviertro paa Kjødsuppens nærende Egenskaber — gjøre dette saa hurtigt som muligt, førend flere Ulykker ere anrettede derved, at Personer, der trængte til nærende Kost, af omhyggelige Slægtninge ere bragte til Udmattelsens Rand ved Opfodring med „Kraftsuppe". Kjødsuppen selv indeholder i Reglen kun 3 pCt. faste Stoffer - 97 pCt. af den er rent Vand; og i disse 3 pCt. faste Stoffer indeholdes (med Undtagelse af lidt Fedt) kun svage Spor af *egentlig nærende* Substanser, alt det øvrige er Stoffer, der maa betegnes som Kryderier, som Nydelsesmidler. Med andre Ord: den er et ganske fortræffeligt Middel til at fremskynde og befordre Fordøjelsen af nærende Stoffer især hos Personer med en svag Fordøjelse; den er et mildt, oplivende Pirringsmiddel, sikkert det bedste af dem, vi have; men intet videre; de egentlig nærende Stoffer (Æggehviden) blive alle i det kogte Kjød. Det samme gjælder for største Delen Liebigs og andre Kjødextrakter, tillavede paa samme Maade.

Vi staa nu ved Afslutningen: Maden er tilberedt, og for at tilfredsstille alt mangler der endnu kun dette, der er saa vanskeligt at beskrive, men saa let at se: disse tusinde Smaating af Udstyrelse og i Anretningen, der gjør Maden appetitlig og tiltrækkende: Renlighed og Orden og omhyggelig Tillavning. Hertil kommer, som noget meget væsentligt, Afvexling i Retter som i Tillavning, ikke blot med forskjellige Retter fra Dag til Dag, men saaledes at den samme Ret jævnligt tillaves med lidt forskjellige Kryderier.

Men dette maa det blive den erfarne og dygtige Husmoders Sag at sørge for.

Os har det været magtpaaliggende at paavise, hvor nødvendig en god og sund Ernæring er, og vise, hvorledes den ordnes paa den billigste Maade; vise hvad

der staar paa Spil, hvis den forsømmes, og hvad der kan opnaas, naar Sagen tages op med god Vilje og Fornuft. Saa lad den da blive taget op af alle, og lad Ernæringsspørgsmaalet i den almindelige Bevidsthed naa til at indtage den fremragende Plads, der tilkommer det som et Sundhedsvilkaar af første Rang, en uomgaaelig Betingelse for dygtigt og arbejdsomt Liv og derigjennem som et socialt Spørgsmaal af stor Betydning.

Blod (til Blodbudding osv., se Side 18) kan daglig, efter Bestilling den foregaaende Dag, faas hos **Jakobsens Sønner**, Vesterbrogade 55, og **J. Wedell**, Vesterbrogade 62 og Gothersgade 36, til en Pris af 10 à 12 Øre pr. Pot.

Paa **H. Hagerups** Forlag er udkommet:

100 nye

praktiske Anvisninger

til

billig og let Tilberedelse

af

mange Sorter

Bittere, Essenser, Frugtvin, Soya, Pomader, Parfumer, Røgelser, Blæksorter, Lak, Politur, Chocolader, Bengalsk Ild, Kuldeblandinger, kold flydende Lim, Hectographmasse etc.

Pris: 70 Øre.

H. Hagerup,
Gothersgade 31.



